

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ Buku Rahasia Puasa⁵⁷ ﴾

– Pembuka –

Allah sudah menganugerahi sebesar-besarnya karunia bagi hamba-hamba-Nya berupa sesuatu yang dapat menolak tipu daya syaithan dari mereka dan memupus keyakinannya⁵⁸, ketika Dia menjadikan puasa sebagai benteng perlawanan dan perisai bagi wali-wali-Nya.

⁵⁷ Kutipan dari Kitāb Asrārish Shawm *dalam* Tahdzīb Maw'izhatul Mu'minīn Min Ihya' 'Ulūm Ad-Dīn (penyusun : Syaikh Muhammad Jamaluddin Al-Qasimi) halaman 90 dan seterusnya.

Mengenai Syaikh Muhammad Jamaluddin Al-Qasimi sudah kami sampaikan secara singkat di dalam “Buku Rahasia Zakat”.

⁵⁸ Keyakinan yang dimaksud barangkali sewaktu Iblis berkata kepada Allah : “Karena Engkau telah menghukum saya tersesat, saya benar-benar akan menghalang-halangi mereka dari jalan Engkau yang lurus. Kemudian, saya akan mendatangi mereka dari muka dan dari belakang mereka, dari kanan dan dari kiri mereka. Dan Engkau tidak akan mendapati kebanyakan mereka bersyukur.” – Al-A'raf 16-17 (penj.).

Mengenainya Nabi *shallallāhu ‘alaihi wa sallam* bersabda : “Puasa itu separuh kesabaran.”⁵⁹ Dan Allah *ta’ālā* berfirman : “Hanya orang-orang yang bersabar yang akan disempurnakan pahala mereka tak terhitung.”⁶⁰ Sehingga, pahala puasa itu melampaui hitungan dan perkiraan.

Dan cukuplah kiranya bagi anda untuk mengetahui keistimewaan puasa dari ucapan beliau *shallallāhu ‘alaihi wa sallam* : “Demi Yang jiwaku dalam genggamannya, sungguh bau mulut seorang yang berpuasa itu lebih harum di sisi Allah daripada wangi misik. Allah ‘azza wa jalla akan berfirman : “Orang itu meninggalkan syahwatnya dan makanannya karena untuk memuliakan Aku. Oleh karena itu

⁵⁹ Tirmidzi dan Imam Ahmad (Al-Musnad) : hadits Juriya An-Nahdi dari seorang anggota suku Sulaim, sebagai hadits yang panjang, dan di dalamnya disampaikan : “Tasbih itu separuh timbangan, al-hamdu lillāh memenuhinya, takbir memenuhi antara langit dan bumi, puasa setengah kesabaran, dan bersuci sebagian dari iman.”

⁶⁰ Az-Zumar 10.

puasanya itu milik-Ku dan Aku yang akan membalasnya.”⁶¹

Bagi yang berpuasa dijanjikan pahala berupa perjumpaan dengan Allah *ta'ālā*. Nabi bersabda : “Bagi yang berpuasa mendapat dua kebahagiaan : Kebahagiaan pada saat berbuka, dan kebahagiaan pada saat berjumpa dengan Tuhannya.”⁶²

Disampaikan mengenai firman-Nya *ta'ālā* : “Maka tidak ada satupun diri yang mengetahui sesuatu yang disembunyikan bagi mereka berupa segala macam nikmat yang menyejukkan mata, sebagai balasan atas apa yang mereka kerjakan,”⁶³ bahwa yang mereka kerjakan itu adalah puasa, karena Dia sudah berfirman :

⁶¹ Syaikhain : hadits Abu Hurairah, sebagaimana juga Ashhabus Sunan dan Ibnu Malik (Al-Muwatha`) serta Imam Ahmad pada banyak tempat di dalam Musnadnya, dengan sedikit berbeda-beda dari segi panjang pendeknya, dan depan belakangnya. Ada juga hadits Abu Sa'id Al-Khudri dalam hal ini.

⁶² Syaikhain dan Ashhabus Sunan serta Imam Ahmad : bagian dari hadits di atas.

⁶³ As-Sajdah 17.

“Hanya orang-orang yang bersabar yang akan disempurnakan pahala mereka tak terhitung.”

Sehingga, akan dipenuhi pahala bagi yang berpuasa sepenuh-penuhnya, dan akan diperbanyak sebanyak-banyaknya, sampai tidak dapat terbayangkan, dan tidak terkirakan.

Dan memang sudah sepantasnya begitu sebab puasa adalah karena untuk memuliakan-Nya dan sudah diistimewakan dengan penisbahan kepada-Nya. Kalaupun ibadat-ibadat yang lain juga pada dasarnya adalah karena untuk-Nya, tetapi puasa memiliki dua makna yang khusus :

Pertama, puasa itu perbuatan menahan diri dan meninggalkan nafsu yang dilakukan di dalam jiwa, tersembunyi, tidak ada aktifitas tertentu yang langsung dapat dilihat (bahwa seseorang itu tengah mengerjakan puasa), sedangkan semua ketaatan (badaniyah) lainnya dapat disaksikan oleh orang lain dan dapat dilihat langsung (bentuk aktifitasnya).

Puasa tidak ada yang dapat melihatnya selain Allah *'azza wa jalla* karena (hakikatnya) merupakan amal batin yang berupa sabar saja.

Kedua, puasa merupakan bentuk perlawanan langsung terhadap musuh Allah. Karena dengan berpuasa (berpantang makan, minum dan memenuhi syahwat) seseorang tengah mempersempit jalan-jalan yang biasa digunakan syaithan untuk menguasai manusia melalui syahwat.⁶⁴ Dan hanya di dalam upaya melemahkan musuh Allah ini terdapat pertolongan Allah *subhānah*.

Hanya orang yang menolong Allah *ta'ālā* (melalui perjuangan kerasnya menutup jalan-jalan yang biasa musuh Allah itu gunakan untuk memperdaya manusia) yang akan berada dalam pertolongan Allah. Firman-Nya *ta'ālā* : “Jika kalian menolong Allah, pasti Dia menolong

⁶⁴ Nabi bersabda : “Sesungguhnya syaithan bergerak mengikuti aliran darah pada tubuh seseorang, maka persempitlah ruang geraknya dengan lapar.” – Syaikhain : hadits Anas bin Malik. Ada juga sebagai hadits Shafiyah, ‘Ali bin Husain dan Abu Hurairah.

kalian dan meneguhkan pijakan-pijakan kalian.”⁶⁵



Dengan demikian, berdasarkan dua makna yang khusus tersebut, puasa merupakan urusan ibadat yang sangat istimewa sekaligus pelindung diri, dan ketika semulia itu kedudukannya maka mestilah disertai dengan syarat-syarat aspek lahirnya dan aspek batinnya, rukun-rukunnya dan sunnah-sunnahnya.

– Kewajiban Dan Sunat-sunat Lahiriah Serta
Hal-hal Yang Bisa Merusak Puasa –

Kewajiban Berkenaan Puasa

Ada enam :

(1) Mengawas-awasi (*murāqabah*) tibanya hari pertama bulan Ramadan, yaitu dengan mengamati hilal, dan jika tidak terlihat juga karena cuaca yang mendung maka hitungan bulan Sya’ban digenapkan menjadi tiga puluh hari.

⁶⁵ Muhammad 7.

Kami maksudkan dengan melihat hilal satu Ramadan adalah mengetahuinya, dan untuk itu cukup dengan mengetahui kesimpulan satu orang yang adil, kecuali untuk mengetahui hilal satu Syawal maka harus dua orang, sebagai kehati-hatian dalam menyudahi ibadah.

Orang yang mendengar sudah terlihat hilal dari seorang yang adil, dan dia percaya terhadap kesimpulannya, serta tidak menyangsikannya, wajib berpuasa, walaupun Lembaga terkait belum mengeluarkan keputusannya.⁶⁶

(2) Niat. Harus setiap malam berniat dengan menentukan puasa yang dimaksud disertai dengan yakin untuk mengerjakannya esok. Dalam hal ini cukup bagi seseorang berniat mengerjakan kewajiban berpuasa Ramadan lillāhi ta'ālā.

⁶⁶ Adil dalam peristilahan para fuqaha` adalah seseorang yang perilakunya lebih dominan yang baik daripada yang jelek, yaitu menjaga kebiasaan yang baik (*muruah*) dalam kehidupan pribadinya dan sosialnya, tanpa ada hal lain yang meragukan. Dan ini, di sisi Hanafiyah dan Syafi'iyah, cukup yang terlihat secara lahirnya saja, untuk dapat diterima kesimpulannya mengenai hilal (Al-Mawshū'atul Fiqhiyyah : 'Adl, 30/5 dan 7).

(3) Menahan diri dari memasukkan sesuatu ke dalam saluran makanan tubuh secara sengaja padahal sadar tengah berpuasa.

Oleh karena itu puasa rusak karena makan, minum, serta memasukkan obat melalui hidung dan dubur. Tetapi tidak rusak karena berbekam dengan metode suntik atau metode sayatan, mencelak mata, memasukkan lidi pembersih ke dalam telinga atau vagina, menghirup sesuatu tanpa sengaja, seperti debu atau lalat yang masuk sampai ke dalam saluran makanan tubuh, atau air pada saat berkumur dalam berthaharah, kecuali apabila bekumurnya berlebihan maka membatalkan puasa karena termasuk tidak hati-hati, dan merupakan salah satu sikap yang kami maksud dengan sengaja (*'amadān*).

(4) Menahan diri dari melakukan persetubuhan, tetapi jika melakukannya pada malam hari atau dalam mimpi, kemudian pada siang hari puasa masih dalam keadaan junub, maka tidak membatalkan puasa.

(5) Menahan diri dari mengeluarkan mani secara sengaja melalui persetubuhan atau bukan. Jika melakukannya maka membatalkan puasa.

Tetapi mencium istri atau menidurinya selama tidak menyetubuhinya atau mengeluarkan mani, tidak membatalkan hanyasaja dimakruhkan, kecuali bagi orang yang sudah aki-aki atau yang kuat menahan ejakulasi, walaupun menjauhinya lebih diutamakan.

(6) Menahan diri dari memuntahkan isi perut. Sehingga membuat diri muntah merusak puasa, tetapi jika sekonyong-konyong muntah maka tidak membatalkan puasa, demikian juga menelan dahak yang berada di tenggorokan atau rongga dada tidak membatalkan, rukhshah karena merupakan persoalan yang umumnya sulit dihindari, kecuali apabila dahak itu sudah sampai di mulut, menelannya kembali membatalkan puasa.

Kewajiban Karena Batal Puasa

Ada empat : qadha`, kifarat, fidyah dan menahan diri sepanjang siang layaknya orang yang tengah berpuasa.

Qadha`. Diwajibkan secara umum kepada setiap muslim mukallaf yang tidak berpuasa (dan batal puasa) karena 'udzur atau bukan. Sehingga

perempuan yang haidh wajib mengqadha puasa, demikian juga orang yang murtad. Sedangkan orang kafir, anak-anak dan orang yang gila tidak perlu mengqadha puasa yang telah lewat.

Tidak dipersyaratkan mengqadha puasa Ramadan secara berturut-turut, tetapi boleh mengqadhanya pada hari-hari yang dikehendaki, baik itu dipisah-pisah ataupun digabungkan.

Kifarat. Tidak diwajibkan kecuali batal puasa karena melakukan persetubuhan, sehingga selain itu tidak wajib kifarat.

Bentuk kifaratnya memerdekakan satu orang budak, jika sulit maka berpuasa dua bulan berturut-turut, jika tidak memiliki kesanggupan maka memberi makan enampuluh orang miskin masing-masing satu mud.⁶⁷

⁶⁷ Satu mud secara bahasa adalah sepenuh raupan kedua belah telapak tangan orang dewasa yang disatukan sisi luar kanan dan kirinya sehingga membentuk serupa wadah selebar-lebarnya. Beratnya kira-kira 0,6 Kg atau $\frac{3}{4}$ liter (Al-Mawshū'atul Fiqhiyyah : Maqādīr, 38/302 dan <http://www.nu.or.id/post/read/14065/fidyah-tebusan-bagi-yang-tak-dapat-berpuasa>).

Menahan diri sepanjang siang layaknya orang yang tengah berpuasa. Wajib bagi orang yang dimungkinkan salah mengira atau tersalah. Sehingga, wajib menahan diri (dari makan minum dan syahwat) layaknya orang yang berpuasa ketika mengetahui satu orang yang adil mengaku sudah melihat hilal pada hari yang meragukan⁶⁸.

Termasuk dalam persoalan ini adalah tetap menahan diri layaknya orang yang berpuasa sepanjang melakukan perjalanan ke luar kota itu lebih baik daripada berbuka, kecuali apabila di luar batas kesanggupan.

Fidyah. Diwajibkan bagi perempuan yang hamil dan yang tengah menyusui ketika dia tidak berpuasa karena mengkhawatirkan pengaruh

⁶⁸ Hari yang meragukan menurut kesimpulan golongan Syafi'iyah adalah hari ketigapuluh bulan Sya'ban ketika orang-orang masih mendiskusikan rukyat hilal Ramadan sementara langit sedemikian jernih. Al-Mahalli (w. 864 H) memberikan catatan : Pada malam dimana langit cerah itu tidak ada seorang pun yang adil yang mengaku melihat hilal, atau ada yang mengaku tetapi orangnya masih kanak-kanak, atau budak sahaya, atau fasik dan disangsikan kejujurannya, atau adil tetapi kita tidak menyukainya (Al-Mawshū'atul Fiqhiyyah : Yawmusy Syakk, 45/314).

negatif terhadap anak di dalam kandungannya atau yang tengah disusunya.

Fidyahnya setiap hari satu mud bahan makanan pokok bagi satu orang miskin, disertai kewajiban mengqodhonya nanti. Sedangkan bagi orang yang sudah jompo maka cukup bersedekah setiap hari satu mud saja.

Sunnah-sunnah Dalam Berpuasa

Mengakhirkan waktu bersahur, menyegerakan berbuka dengan kurma atau air sebelum mengerjakan shalat magrib, berderma, mendaras Al-Quran, beri'tikaf pada sepuluh hari terakhir bulan Ramadan dan tidak keluar dari tempat i'tikaf kecuali karena kebutuhan insaniah.

– Syarat Puasa Yang Batiniah –

Ketahuilah, puasa itu ada tiga tingkatan : Puasa awam, puasa khusus, dan puasa khususil khusus.

Puasa awam adalah menahan diri untuk tidak memenuhi syahwat perut dan kemaluan, seperti yang sudah disampaikan (point (3), (4), dan (5) di atas).

Puasa khusus adalah menahan pendengaran, penglihatan, lisan, tangan, kaki dan semua anggota badan dari berbuat dosa.

Puasa khususil khusus adalah puasanya hati dari mengangankan sesuatu yang rendah, memikirkan yang duniawiyah, dan menahan diri sepenuhnya dari segala selain Allah *'azza wa jalla*.

Adapun syarat-syarat yang batiniah dari puasa terdapat pada enam urusan :

(1) Menundukkan pandangan, dan menahan diri dari berketerusan melihat kepada hal-hal yang tercela dan makruh, serta kepada setiap yang menyibukkan hati dan melalaikannya dari mengingat Allah.

(2) Menjaga lisan dari beromong kosong, berdusta, bergunjing, bergosip, berkata-kata kotor, caci maki, tengkar dan pamer.

(3) Menjaga telinga dari mendengarkan hal-hal yang dibenci dan makruh.

Dalam hal ini, segala yang haram untuk diucapkan maka haram pula untuk didengarkan, dan Allah *'azza wa jalla* menyamakan orang

yang mendengarkan kebohongan dengan orang yang memakan sesuatu yang haram.⁶⁹

(4) Menjaga anggota badan lainnya, seperti tangan dan kaki dari berbuat dosa dan perbuatan-perbuatan yang makruh; perut dari diisi oleh makanan dan minuman yang syubhat pada waktu berbuka karena tidak akan ada gunanya berpuasa dari yang halal tetapi berbuka dengan yang haram.



Permisalan orang yang berpuasa dari yang halal tetapi tidak menjaga anggota badannya dari yang haram dan makruh, seperti orang yang membangun sebuah istana dengan menghancurkan seisi kota.

Nabi *shallallāhu ‘alaihi wa sallam* sudah bersabda : “Betapa banyak orang yang berpuasa, dan tiada yang diperoleh dari puasanya selain lapar dan haus.”⁷⁰

⁶⁹ Al-Maidah 42.

⁷⁰ Ibnu Majjah : hadits Usamah bin Zaid dari Sa’id Al-Maqbari dari Abu Hurairah, dengan redaksi : “Banyak yang berpuasa dan tidak memperoleh dari puasanya selain lapar.”

Hadits tersebut dikomentari : “Orang yang dimaksud adalah yang berbuka pada keadaan yang diharamkan.” Atau, yang menahan diri selama berpuasa dari makanan yang halal, tetapi berbuka dengan daging manusia karena bergunjing. Atau, yang tidak menjaga anggota badannya dari berbuat dosa. Dan sebagainya.

(5) Membatasi jumlah makanan yang dikonsumsi pada waktu berbuka, karena wadah yang terisi penuh yang paling dibenci oleh Allah *‘azza wa jalla* adalah perut yang dipenuhi oleh makanan dan minuman yang halal⁷¹.

Dan bagaimana puasa bisa menjadi perlawanan yang hebat terhadap musuh Allah dan mematahkan syahwat, apabila pada saat berbuka kembali banyak mengkonsumsi apa

Imam Ahmad dalam Musnadnya dengan redaksi : “Banyak yang berpuasa dan bagian yang didapat dari puasanya adalah lapar dan dahaga.”

⁷¹ Nabi bersabda : “Anak-anak Adam tidak pernah memenuhi tempat yang paling jelek daripada perut. Cukuplah bagi anak-anak Adam sekedar yang diperlukan untuk menegakkan tulang punggungnya. Atau setidaknya, sepertiga untuk makan, sepertiga untuk minum, dan sepertiga untuk udara.” – Tirmidzi : hadits Al-Miqdad bin Ma’di Kariba, *hasan*.

yang dihindarinya sepanjang siang, terkadang malah ditambah lebih banyak macamnya, sampai-sampai seolah sudah menjadi keharusan untuk menyediakan panganan-panganan khusus untuk berbuka yang tidak pernah dimakan pada hari-hari biasa?

Sebagaimana diketahui maksud dari berpuasa adalah mengosongkan perut dan mematahkan syahwat agar jiwa selalu bersedia di atas takwa, dan ketika hanya selama siang saja menjauhi kebiasaan makan minum dan memenuhi syahwat, lalu tiba malam hari, sewaktu keinginan untuk itu sudah sedemikian menguat (karena ditahan-tahannya sepanjang siang), langsung diberi makanan yang enak-enak, bahkan sampai sekenyang-kenyangnya, maka yang terjadi (bukannya menambah kuat jiwa) malah membuatnya lemah, dan syahwat yang semakin berjaya.

Apabila sudah sedemikian adanya maka ruh puasa dan rahasianya pun tidak lagi efektif mengendalikan kekuatan yang kerap digunakan oleh syaithan untuk mengembalikan jiwa ke dalam kejelekannya.

Berpuasa seperti apapun tidak akan pernah berhasil (menyiapkan jiwa agar selalu bersedia di atas takwa) kecuali dengan menahan diri dari makan, minum dan syahwat (baik di siang hari sewaktu menahan diri dari semua itu wajib, maupun di malam hari ketika semua itu diperbolehkan kembali).

Siapapun yang memenuhi hati dan dadanya dengan kesenangan makan maka dia terhibat dari Alam Malakut.

(6) Sesudah berbuka, hati tetap dalam keadaan terdominasi oleh khauf dan raja', manakala menyadari bahwa diri tidak tahu apakah puasanya diterima, sehingga dia dimasukkan-Nya ke dalam golongan muqarrabun, ataukah ditolak, sehingga dia dimasukkan-Nya ke dalam golongan mamqutin (yang tidak disukai-Nya).

Memang seperti itu seharusnya keadaan kita ketika menyelesaikan suatu ibadat, seraya berharap penuh akan penerimaan-Nya *ta'ālā*.

– Puasa-puasa Sunat –

Ketahuilah puasa-puasa sunat dikukuhkan untuk hari-hari yang memiliki fadilah (keistimewaan). Ada hari-hari fadilah dalam setiap tahun, setiap bulan, dan ada juga yang setiap minggu.

Yang setiap tahun adalah hari ‘Arafah (tanggal 9 Dzul Hijjah), hari Asyura (10 Muharam) dan sepuluh hari pertama bulan Dzul Hijjah (sebaiknya anda berpuasa pada hari-hari tersebut).

Di samping itu, Nabi lebih banyak berpuasa pada hari-hari di bulan Sya’ban. Beliau juga banyak berpuasa di bulan Muharam, sebagai bulan pertama dalam kalender Hijriyah, mengharapkan berkelanjutannya barokah selama tahun tersebut ketika memulainya dengan banyak berpuasa.

Berkenaan dengan puasa Sya’ban terdapat berita dari Nabi *shallallāhu ‘alaihi wa sallam* : “Apabila sudah sampai kepada pertengahan bulan Sya’ban maka hendaklah tidak berpuasa

sampai tiba Ramadan.”⁷² Artinya, sebaiknya tidak berpuasa beberapa hari sebelum Ramadan, walaupun menyambung puasa Sya’ban dengan puasa Ramadan juga tidak mengapa. Sebaiknya juga tidak menyengaja mengiringi Ramadan dengan puasa dua atau tiga hari sebelumnya, kecuali apabila bersamaan dengan puasa yang diwiridkan (setiap bulan atau setiap minggunya).

Adapun berkenaan dengan Rajab, sebagian sahabat tidak menyukai berpuasa sebulan penuh di dalamnya.



Mengenai hari-hari fadilah setiap bulannya adalah pada awal bulan, pertengahannya, dan akhirnya.

⁷² Tirmidzi : hadits Abu Hurairah, dengan redaksi “Apabila tersisa separuh bulan Sya’ban maka janganlah kalian berpuasa.” Ibnu Majjah mempublikasikannya dalam Bab Berita Yang Diterima Mengenai Larangan Mendahului Ramadan Dengan Berpuasa, dan Imam Ahmad di dalam Musnadnya dengan redaksi : “Apabila sudah pertengahan bulan Sya’ban maka berhentilah kalian berpuasa sampai tiba Ramadan.”

Pertengahan bulan adalah hari-hari putih, yaitu hari ke 13, 14 dan 15.

Adapun hari-hari fadilah setiap minggu adalah hari Senin, hari Kamis, dan hari Jumat. Di dalamnya disukai berpuasa dan memperbanyak kebaikan, agar bertambah pahalanya berkali-kali lipat lantaran barokah hari-hari tersebut.



Apabila hari-hari fadilah sudah difahami maka sempurnakanlah dengan memahami makna dari berpuasa, dan bahwa rahasia puasa adalah menjernihkan hati dan memusatkan penghadapan hanya kepada Allah *'azza wa jalla*.